



**TINGKAT MOTIVASI OLAHRAGA PADA MAHASISWA DI
MASA PANDEMI**

**LAPORAN HASIL PENELITIAN
KARYA TULIS ILMIAH**

**Diajukan sebagai syarat untuk mencapai gelar sarjana kedokteran program
studi kedokteran**

**JUNIAR WAHYU TRIATMOJO
22010115130234**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO
2022**

**LEMBAR PENGESAHAN LAPORAN HASIL AKHIR KARYA TULIS ILMIAH
TINGKAT MOTIVASI OLAHRAGA PADA MAHASISWA DI MASA PANDEMI**

Disusun oleh

**JUNIAR WAHYU TRIATMOJO
22010115130234**

Telah disetujui:

Semarang, 2 Februari 2022

Pembimbing I

Pembimbing II

dr. Desy Armalina, M.Si.Med
NIP. 198510252009122002

Dr.dr.Neni Susilaningsih,M.Si
NIP. 198302182009122004

Ketua Penguji

dr. Muflihatul Muniroh, M.Si.Med., PhD
NIP. 198302182009122004

Mengetahui,
Plt. Ketua Program Studi Kedokteran

dr. Muflihatul Muniroh, M.Si.Med., PhD
NIP. 198302182009122004

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan ini,

Nama : Juniar Wahyu Triatmojo

NIM : 22010115130227

Program Studi : Pendidikan Kedokteran Umum

Judul KTI : Tingkat Motivasi Olahraga Mahasiswa di Masa Pandemi

Dengan ini menyatakan bahwa:

- 1) KTI ini ditulis sendiri dengan tulisan saya sendiri tanpa bantuan orang lain selain pembimbing dan narasumber yang diketahui oleh pembimbing.
- 2) KTI ini sebagian atau seluruhnya belum pernah dipublikasikan dalam bentuk artikel ataupun tugas ilmiah lain di Universitas Diponegoro maupun di perguruan tinggi lain.
- 3) Dalam KTI ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis orang lain kecuali secara tertulis dicantumkan sebagai rujukan dalam naskah dan tercantum pada daftar kepustakaan.

Semarang, 11 Juni 2021

Yang membuat pernyataan,



Juniar Wahyu Triatmojo

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT, karena atas rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan laporan akhir karya tulis ilmiah yang berjudul “Tingkat Motivasi Olahraga Mahasiswa di Masa Pandemi”. Penulisan karya tulis ilmiah ini adalah sebagai syarat kelulusan S1 Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang.

Dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih sebesar – besarnya kepada pihak-pihak yang telah memberikan doa, bantuan serta bimbingan dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini, yaitu:

1. Prof. Dr. Yos Johan Utama S.H. M.Hum, selaku Rektor Universitas Diponegoro yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti pendidikan di Universitas Diponegoro.
2. Prof. Dr. dr. Dwi Pudjonarko, M.Kes.,Sp.S(K), selaku dekan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti pendidikan di Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
3. dr. Desy Armalina, M.Si.Med selaku dosen pembimbing I yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran serta kesabaran untuk membimbing penulis dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Dr. dr. Neni Susilaningsih, M. Si, selaku dosen pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran serta kesabaran untuk membimbing penulis dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. dr. Muflihatul Muniroh, M.Si.Med, Ph.D, selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan arahan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Kepala bagian serta seluruh jajaran staff Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro yang telah memfasilitasi dan membantu selama proses belajar maupun penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Seluruh mahasiswa Program Studi Kedokteran Angkatan 2018 yang telah bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Seluruh keluarga penulis khususnya orang tua penulis Agus Sucianto dan Ratna Wahyu Setyaningtyas yang telah memberikan banyak dukungan baik secara moral maupun material kepada penulis.

9. Teman – teman Angkatan CORONA 2015 Parintosa Manggala, Ammar afdhaluddin, Arga Purlina, Ivan Pratama, Puji Larasati, Azharayesha serta teman – teman lainnya yang telah memberikan banyak dukungan moral kepada penulis.
10. Serta pihak lain yang telah memberikan bantuan baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari masih terdapat banyak kekurangan pada laporan ini. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang dapat menambah kesempurnaan laporan ini.

Akhir kata semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan almamater pada khususnya.

Semarang, 2 Februari 2022
Penulis,



Juniar Wahyu Triatmojo

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
DAFTAR SINGKATAN	xii
ABSTRAK	xiii
BAB I PENDAHULUAN	15
1.1 Latar Belakang	15
1.2 Rumusan masalah.....	3
1.3 Tujuan	3
1.3.1 Tujuan Umum.....	3
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
1.4.1 Bidang pengetahuan	3
1.4.2 Bidang Kesehatan.....	4
1.5 Keaslian Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Pandemi COVID-19 dan Aktivitas Fisik	6
2.2 Olahraga	7
2.3 Motivasi	9
2.3.1 Motivasi Intrinsik.....	9
2.3.1.1 Motivasi Intrinsik Untuk Tahu (Knowledge)	10
2.3.1.2 Motivasi Intrinsik yang Berkaitan Dengan Pencapaian (Accomplishment)	10
2.3.1.3 Motivasi Intrinsik Untuk Merasakan Stimulasi (Stimulation)	11
2.3.2 Motivasi Ekstrinsik.....	11
2.3.2.1 Eksternal Regulation.....	11

2.3.2.2	Introjected Regulation.....	11
2.3.2.3	Regulated through identification	12
2.3.3	Pengaruh Olahraga Terhadap Sistem Imun	12
2.3.3.1	Peningkatan Leukosit Terhadap Olahraga.....	12
2.3.3.2	Peningkatan Granulosit Terhadap Olahraga	13
2.3.4	Pengaruh Olahraga Terhadap Sistem Respirasi	13
2.3.5	Pengaruh Olahraga Terhadap Kardiovaskular	13
2.3.6	Pengaruh Olahraga Terhadap Muskuloskeletal	14
2.4	Kerangka Teori.....	16
2.5	Kerangka Konsep	16
2.6	Hipotesis.....	16
BAB III	METODE PENELITIAN	17
3.1	Ruang Lingkup Penelitian	17
3.2	Tempat dan Waktu Penelitian.....	17
3.3	Jenis Penelitian	17
3.4	Populasi dan Sampel.....	17
3.4.1	Populasi Target.....	17
3.4.2	Populasi Terjangkau	17
3.4.3	Sampel.....	17
3.4.3.1	Kriteria Inklusi.....	17
3.4.3.2	Kriteria Eksklusi	18
3.4.3.3	Cara Pengambilan Sampel	18
3.4.3.4	Besar Sampel	18
3.5	Variabel Penelitian.....	18
3.5.1	Variabel Bebas.....	18
3.5.2	Variabel Terikat	18
3.6	Definisi Operasional	19
3.7	Cara Pengumpulan Data	19
3.7.1	Alat dan Bahan	19
3.7.2	Jenis Data	19
3.7.3	Cara Kerja	19
3.8	Alur Penelitian	21

3.9	Analisis Data	22
3.10	Etika Penelitian	22
BAB IV HASIL PENELITIAN		23
4.1	Analisis sampel	23
4.2	Kategori Tingkat Motivasi Intrinsik.....	24
4.3	Kategori Tingkat Motivasi Ekstrinsik	24
4.4	Kategori tingkat amotivasi.....	25
BAB V PEMBAHASAN		27
5.1	Tingkat Motivasi Intrinsik Berdasarkan <i>Sport Motivation Scale (SMS-28)</i> ..	27
5.1.1	Tingkat motivasi intrinsik berdasarkan jenis kelamin laki - laki.....	28
5.1.2	Tingkat Motivasi Intrinsik Berdasarkan Jenis Kelamin Perempuan	28
5.2	Tingkat Motivasi Ekstrinsik Berdasarkan Sport Motivation Scale (SMS-28).....	28
5.2.1	Tingkat motivasi ekstrinsik berdasarkan jenis kelamin laki – laki.....	29
5.2.2	Tingkat motivasi ekstrinsik berdasarkan jenis kelamin perempuan	30
5.3	Amotivasi	30
5.4	Keterbatasan penelitian	31
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN		32
6.1	Simpulan	32
6.2	Saran	32
DAFTAR PUSTAKA		33
LAMPIRAN.....		38

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	4
Tabel 2. Definisi operasional	19
Tabel 3. Jadwal Penelitian.....	22
Tabel 4. Jenis Kelamin	23
Tabel 5. Usia	23
Tabel 6. Tingkat Motivasi Intrinsik Responden.....	24
Tabel 7. Tingkat Motivasi Ekstrinsik Responden	24
Tabel 8. Amotivasi	25
Tabel 9. Tingkat Motivasi Olahraga Menurut Jenis Kelamin Laki - laki	25
Tabel 10. Tingkat Motivasi Olahraga Menurut Jenis Kelamin Perempuan	26

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka teori.....	16
Gambar 2. Kerangka konsep.....	16
Gambar 3. Alur penelitian	21

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar <i>informed consent</i>	38
Lampiran 2. Lembar Kuesioner Penelitian.....	40
Lampiran 3. Ethical Clearance	43
Lampiran 4. Dokumentasi pengambilan data.....	44

DAFTAR SINGKATAN

COVID-19	: <i>CoronaVirus Disease-2019</i>
FIO	: Fakultas Ilmu Olahraga
FKIP	: Fakultas Ilmu Keguruan dan Ilmu Pendidikan
HDL	: <i>High Density Lipoprotein</i>
ISEI	: <i>International Society of Exercise and Immunology</i>
KKMMD	: Kedaruratan Kesehatan Masyarakat
LDL	: <i>Low Density Lipoprotein</i>
MERS	: <i>Middle East Respiratory Syndrome</i>
O ₂	: Oksigen
PHEIC	: <i>Public Health Emergency of International Concern</i>
PSBB	: Pembatasan Sosial Bersekala Besar
SARS	: <i>Severe Acute Respiratory Syndrome</i>
UKM	: Unit Kegiatan Mahasiswa
VO ₂ Max	: <i>Volume Oxygen Maximum</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

ABSTRAK

Latar Belakang: motivasi dapat didefinisikan sebagai penggerak atau pendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Motivasi memiliki arah dan intensitas. Arah merujuk pada apakah seseorang mencari, mendekati atau tertarik pada situasi tertentu. Motivasi olahraga sangat dibutuhkan untuk mendorong mahasiswa kedokteran supaya dapat berolahraga secara rutin terutama di masa pandemic COVID-19.

Tujuan: Untuk mengetahui tingkat motivasi olahraga mahasiswa kedokteran.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik. Sampel diambil dengan metode total sampling dengan 245 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Pengambilan data menggunakan kuesioner *Sport Motivation Scale* (SMS-28). Analisa data dilakukan secara deskriptif dan hasilnya disajikan dalam bentuk tabel berupa presentase dimensi motivasi mahasiswa.

Hasil: Hasil penelitian ditemukan jenis motivasi tertinggi yang dimiliki oleh mahasiswa kedokteran adalah motivasi *ekstrinsik introjected regulation* dengan nilai 5,14 dan yang paling rendah adalah amotivasi dengan nilai 3,06.

Kesimpulan: Mayoritas motivasi yang dimiliki oleh mahasiswa kedokteran yaitu motivasi yang berasal dari luar atau eksternal khususnya perasaan malu atau tekanan karena konsekuensi yang akan didapat jika tidak melakukan olahraga.

Kata kunci: motivasi olahraga, intrinsik, ekstrinsik, amotivasi.

ABSTRACT

Background: motivation can be defined as mover or pusher for someone to doing something. motivation has direction and intensity. the direction refers to wether a person seeking approaching or interested in a particular situation. Sports motivation is needed to encourage medical students to exercise regularly, especially during the pandemic COVID-19.

Objective: to knowing the sport motivations level of medical students.

Method: This research is a descriptive analytic study. Samples were taken by total sampling method with 245 respondents who met the inclusion criteria. Data were collected using the Sport Motivation Scale (SMS-28) questionnaire. Data analysis was carried out descriptively and the results were presented in tabular form in the form of percentage dimensions of student motivation.

Reslut: The results of the study found that the highest type of motivation possessed by students of medical students was extrinsic introjected regulation with a value of 5.14 and the lowest was amotivation with a value of 3.06.

conclusion: The majority of motivations possessed by medical students are motivations that come from outside, especially feelings of shame or pressure because of the consequences that will be obtained if they do not do sports.

Key word: sport motivations, intrinsic, ekstrinsic, amotivation